cuisiner avec les épices

plus de 40 recettes épicées

cuisiner avec les épices

plus de 40 recettes épicées

Crackers d'aubergine aux épices _ 8
Panacotta aux poivrons rouges et au gingembre _ 10
Panacotta d'artichauts au gingembre _ 12
Carottes râpées crémeuses aux épices _ 14
Salade de papaye verte _ 16
Citrons verts farcis au tartare de poisson blanc _ 18
Velouté de betteraves à la citronnelle et au gingembre _ 20
Crème de chou-fleur à la pâte de curry _ 22
Velouté de tomate, poivre vert et mozzarella de bufflonne _ 24
Chaussons de curry de légumes au garam massala _ 26
Croustade de poulet au miel et à la cannelle _ 28
Saltimbocca de figue au chèvre et au massala _ 30

les entrées

Aiguillettes de poulet en croûte de curry à la plancha _ 34
Blanquette de poule au safran _ 36
Poulet aux bâtons de réglisse et pain aillé _ 38
Poulet farci à l'ail rose de Lautrec _ 40
Rognons blancs a la moutarde _ 42
Œufs cocotte aux herbes et aux épices _ 44
Porc aux épices _ 46
Travers de porc bouilli à l'ail et au sucre de palme _ 48
Porc grillé au curry _ 50
Tofu vapeur au gingembre _ 52
Crevettes à l'ail et au poivre _ 54
Crevettes au curry _ 56

les

Filets de poisson grillés à la mangue _ 58

Poisson au curry rouge _ 60

Spaguetti noirs aux sardines et piment d'Espelette _ 62

Tagliatelle ail et citron _ 64

Penne aux asperges et safran _ 66

Riz gluant au curry de coco _ 68

Purée à la moutarde _ 70

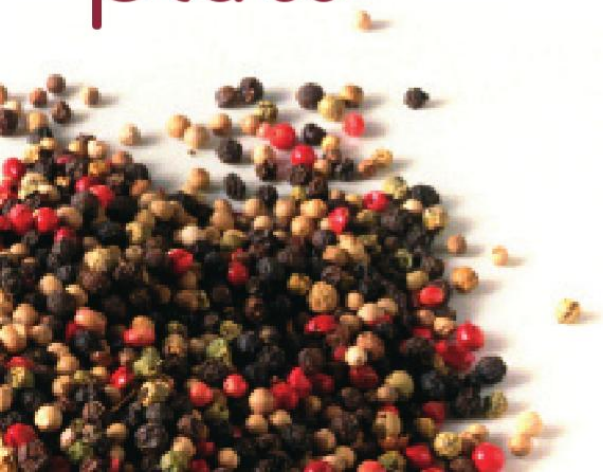
Nouvelles pommes de terres à la sauce moutarde _ 72

Choufleur-fleur grillé aux épices _ 74

Epinards sautés aux oignons et au gingembre _ 76

Poireaux braisés au curry _ 78

plats



les desserts

Fruits rouges en gelée de thé _ 82

Salade de fruits au gingembre et à la menthe _ 84

Salade de fruits à l'infusion d'épices _ 86

Polenta crémeuse aux figues aux épices _ 88

Flan de tapioca, coco, cannelle _ 90

Gratin de pommes au pain de mie cannelle _ 92

Tarte aux pommes, rhubarbe et cannelle _ 94

Pain d'épices baies, agrumes et gingembre confit _ 96

les entrées

Huile d'olive
2 aubergines
fleur de sel
paprika doux fumé
1 mandoline
Plancha electrique ou a gaz

Crackers d'**aubergine** aux **épices**

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min

Préchauffez votre plancha ou le four position grill.
Coupez à la mandoline les aubergines en tranches fines.
Posez-les sur la plaque de la plancha ou sur celle du four sans les superposer.
Faites-les cuire 3 min., retournez-les.
Arrosez d'un fin filet d'huile d'olive. Servez avec de la fleur de sel et une saupoudrez de paprika.

200 ml de crème légère
100 ml de lait
2 poivrons rouges
1 c.à c. rase de gingembre émincé
8 g d'agar-agar ou 2 feuilles de gélatine
Sel et poivre

Panacotta aux **poivrons rouges** et au **gingembre**

Pour 4-6 personnes
Préparation 6 min
Cuisson 12 min
Attente 2 h 30 min

Lavez, coupez en 2 les poivrons et enlevez l'intérieur. Épluchez avec un économe à petites dents. Coupez en morceaux les poivrons et faites les cuire dans 2 verres d'eau avec le gingembre. Les poivrons doivent être parfaitement tendres. Passez au mixeur.

Portez la crème et le lait à ébullition. Faites tremper les feuilles de gélatine dans 2 c. à s. d'eau. Incorporez les feuilles de gélatine ramollies ou ajoutez l'agar-agar.

Mélangez en ajoutant la purée de poivrons et portez à nouveau à ébullition durant 2 min. Salez et poivrez légèrement.

Versez le mélange dans des verrines ou petits ramequins. Laissez refroidir à température ambiante avant de mettre au réfrigérateur. Mettez au frais 2 h. ou plus avant de servir.

On peut faire une variante en remplaçant le lait par du lait de coco.

200 ml de crème légère
100ml de lait
8 artichauts moyens
1 c. à c. pleine de gingembre émincé
8 g d'agar-agar ou 2 feuilles de gélatine
Sel et poivre

Panacotta d'**artichauts** au **gingembre**

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min
Attente 2 h

Préparez la purée d'artichauts. Enlevez à la main la queue et les grosses feuilles dures, en les tirant vers le bas. Coupez l'artichaut à cru à un peu plus de la moitié de sa hauteur. Puis avec un petit couteau bien aiguisé, tournez autour du fond d'artichaut pour supprimer toutes les feuilles , enlevez le foin et plongez-le dans de l'eau citronnée.

Faites cuire alors 13 min. dans de l'eau bouillante avec le gingembre émincé. Passez au mixeur puis au tamis et réservez.

Portez la crème et le lait à ébullition. Faites tremper les feuilles de gélatine dans 2 c. à s. d'eau. Incorporez les feuilles de gélatine ramollies à la crème ou ajoutez l'agar-agar. Mélangez en ajoutant la purée d'artichauts, portez de nouveau à ébullition 2 min. Salez et poivrez.

Versez dans des verrines ou petits ramequins, laissez refroidir à température ambiante avant de mettre au réfrigérateur. Mettez au frais 2 h. ou plus avant de servir.

400g de carottes
1 morceau de gingembre frais 10 cm
2 gousses d'ail
2 piments
1 c. à c. de beurre
1 c. à c. de graines de moutarde
2 c. à s. d'amandes concassees grossierement
4 c. à s. de crème legere
4 c. à s. de yaourt de brebis de preference
2 c. à s. de feuilles de coriandre
1 jus de citron vert

Carottes râpées crémeuses aux épices

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

Lavez, épluchez et râpez les carottes. Pelez et pressez l'ail et le gingembre. Coupez très finement les piments en prenant soin d'ôter les graines.
Dans une casserole faites chauffer le beurre à feu doux puis faites revenir le gingembre, l'ail et les graines de moutarde durant 5 min. Ajoutez les piments dès que les aromes se dégagent puis ajoutez les carottes et faites-les colorer durant 5 min.
Faites revenir à sec les amandes jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.
Mélangez aux carottes, la crème et le yaourt puis ajoutez les amandes, les feuilles de coriandre et arrosez du jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement.
Servez de suite.

1 belle papaye verte pelée (300 g environ)
8 petites gousses d'ail
3 petits piments verts (selon votre goût)
8 haricots verts crus coupés en morceaux de 3 cm
10 tomates cerises coupées en 3
2 c. à s. de petites crevettes séchées
3 c. à s. de cacahuètes non salées
4 c. à s. de nuoc-mam
1 c. à s. de sucre de palme en pâte
2 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à s. de pulpe de tamarin diluée dans l'eau
1 pincée de sel

Salade de **papaye verte**

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Sans cuisson

Dans un grand mortier, écrasez vigoureusement l'ail et les piments. Ajoutez dans le mortier les haricots verts ainsi que les tomates cerises. Écrasez un tout petit peu.

Ajoutez les crevettes séchées, les cacahuètes, puis le nuoc-mâm, le sucre de palme, le jus de citron, la sauce de tamarin. Écrasez légèrement le tout.

Râpez votre papaye verte, puis incorporez-la dans le mortier.

Broyez l'ensemble afin que tous les ingrédients se mélangent bien sans en faire de la charpie.

Servez frais.

6 citrons verts non traités
300 g de filet de poisson blanc
150 g de concombre
1 c. à c. de gingembre frais râpé
1 c. à c. de baies roses écrasées
4 brins de coriandre fraîche
4 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre

Lavez et séchez 4 des citrons verts et mettez les 5 min. au congélateur. Épluchez le concombre, coupez-le en dés dans une passoire en retirant les graines. Saupoudrez de gros sel et laissez égoutter 10 min..
Prélevez deux beaux zestes sur l'un des citrons restants à l'aide d'un économe et coupez les finement. Pressez le jus des deux citrons. Hachez le filet de poisson en tartare.

Citrons verts farcis au tartare de poisson blanc

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Sans cuisson
Attente 30 min

Sortez les citrons du congélateur. Découpez un chapeau sur chacun et prélevez la pulpe à l'intérieur à l'aide d'un couteau. Pressez la pulpe dans un linge propre au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Dans le même saladier, ajoutez le tartare de poisson, le concombre égoutté, les zestes et le jus des autres citrons, le gingembre et l'huile d'olive. Mélangez. Mettez au frais 30 min., le temps que le poisson cuise légèrement dans le jus de citron. Sortez la préparation du réfrigérateur. Salez, poivrez. À l'aide d'une cuillère, farcissez les citrons évidés avec le mélange. Servez les citrons farcis très frais, parsemés des baies roses et de la coriandre.

4 grosses betteraves
4 pommes de terre
2 echalotes
20 g de graisse de canard (oie)
1 baton de citronnelle fraiche
1 morceau de gingembre frais
1 l de bouillon de volaille
50 cl de creme fraiche ou de tofu soyeux
1 c.à s. de vinaigre de prune (vin)
2 feuilles de sauge
Sel .poivre

Velouté de **betteraves** à la **citronnelle** et au **gingembre**

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

Faites revenir les échalotes émincées dans une cocotte ou à l'autocuiseur dans la graisse de canard. Ajoutez le gingembre coupé en petits morceaux, la citronnelle coupée en 2 dans le sens de la longueur et la c. à s. de vinaigre. Epluchez et coupez les légumes, recouvrez avec le bouillon dans la cocotte, salez. Laissez cuire 30 min.

Otez la citronnelle et mixez le tout, passez au tamis.

Ajoutez la crème fraîche et mixez à nouveau.

Servez très chaud, décoré d'une feuille de sauge fraîche.

1 chou-fleur
2 belles pommes de terre
750ml d'eau
1 cube de bouillon vegetal ou de volaille bio
1 c.à s. de pate de curry
Sel et poivre
2 c. à s. de crème de soja ou crème fraiche

Crème de **chou-fleur** à la pâte de **curry**

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 20 min

Détaillez le chou-fleur. Mettez dans une cocotte, les pommes de terre, le bouillon froid, le chou-fleur. Salez légèrement et ajoutez la pâte de curry. Faites cuire environ 20 min.
Les légumes doivent être tendres. Piquez avec la pointe d'un couteau. Mixez et ajoutez la crème.
Rectifiez l'assaisonnement. Servez de suite.

Accompagnez avec du pain de campagne grillé.

ESPRESSO

0,75 l de jus de tomate de Marmande
4 petites mozzarella de bufflonne
4 petites tranches de pain
1 branche de poivre vert frais
2-3 feuilles de basilic
huile d'olive vierge extra QS
sel, fleur de sel
1 mixer

Velouté de **tomate**, **poivre vert** et **mozzarella** de bufflonne

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 15 min

Chauffez le jus de tomate à feu très doux avec le poivre vert. Ne faites pas bouillir. Vérifiez l'assaisonnement, salez si nécessaire. Retirez la casserole du feu, couvrez, laissez infuser.

Faites griller les tranches de pain.

Juste avant de servir, à l'aide d'un mixer, émulsionnez le jus de tomate encore tiède avec le poivre vert, en incorporant 4 c. à s. d'huile d'olive en filet. Posez les tranches de pain au fond des assiettes creuses (ou de bols), versez le jus de tomates.

Posez dessus la mozzarella, saupoudrez de basilic ciselé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et dégustez sans tarder.

Pour 12 chaussons
Préparation 30 min
Cuisson 35 min

1 tomate
1 carotte
1 pomme de terre
1 navet
1 poignée de haricots verts
equeutes et effiles
1 oignon
1 noisette de gingembre frais
ecrase

Pelez et concassez la tomate en retirant les pépins. Épluchez et coupez en dés les légumes. Épluchez et hachez l'oignon. Émincez le piment.
Faites chauffer 3 c. à s. d'huile dans une poêle à feu modéré. Quand elle est chaude, faites revenir l'oignon, le gingembre et le piment pendant 2 min. Saupoudrez le mélange chaud avec le garam massala. Ajoutez les pommes de terre, les haricots verts, la carotte et le navet. Faites revenir 5 min., puis versez la tomate et les petits pois. Salez, mélangez et laissez mijoter jusqu'à évaporation totale. Retirez le curry de légumes du feu et réservez.

Chaussons de curry de légumes au garam massala

1 piment oiseau
2 cuil. a soupe de petits pois
1 cuil. à cafe rase de garam massala
300 g de pate feuilletee
1 oeuf battu
sel, huile de cuisson, beurre

Préchauffez le four à 240°C.
Abaissez la pâte en un rectangle que vous découperez en deux bandes. Recoupez chaque bande en 6 carrés d'environ 7 cm de côté. Déposez une cuillerée de curry sur chaque carré de pâte jusqu'à épuisement de la préparation. Pliez les carrés en diagonale pour former des triangles. Humectez les bords pour bien les souder.
Disposez les chaussons sur une plaque beurrée. Badigeonnez les avec l'oeuf battu. Enfournez et laissez dorer 15 min. Servez tiède.

Si vous craignez les feux du piment, retirez-en les graines.

2 blancs de poulet
150 g de champignons de Paris
2 c. à s. de beurre
10 cl de vinaigre
2 c. à s. de miel
1 c. à c. de cannelle
150 g de beurre demi-sel
6 feuilles de pate filo
Sel et poivre

Croustade de **poulet** au **miel** et à la **cannelle**

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 40 min

Épluchez et hachez les champignons. Dans une poêle, faites-les blondir sur feu moyen dans 2 c. à s. de beurre.

Pendant ce temps, tranchez les blancs de volaille en petits dés et ajoutez-les aux champignons. Mélangez et laissez rissoler pendant 1 min.

Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre, le miel, la cannelle. Salez et poivrez. Faites légèrement réduire. Versez la sauce sur les champignons et le poulet. Mélangez bien. Salez et poivrez. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans une casserole, faites fondre 150 g de beurre. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez parcimonieusement trois feuilles de pâte filo. Superposez-les dans le fond d'un plat à tarte. Déposez la farce au poulet et aux champignons. Recouvrez avec les trois dernières feuilles de pâte filo passées au beurre. Chiffonnez-les. Enfournez pendant 35 minutes.

Servez la croustade chaude et dorée.

8 figues
2 petits fromages de chèvre frais, type cabécou
16 tranches fines de poitrine fumée
Garam massala
Cure-dents en bois

Saltimbocca de **figue** au **chèvre** et au **massala**

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 15 min

Lavez les figues. Coupez les en deux. Tartinez chaque moitié de figue avec le fromage de chèvre. Assaisonnez avec le garam massala.
Reformez les figues en réunissant les deux moitiés. Confectionnez la saltimbocca en enveloppant chaque figue avec une tranche de poitrine fumée. Fermez la saltimbocca à l'aide d'un cure-dent en bois. Disposez les saltimbocce dans un plat à gratin.
Préchauffez le four à 220°C. Enfournez et saisissez pendant 15 min. Servez chaud.

les plats

4 blancs de poulet
2 c. à s. de curry rouge en poudre
5 c. à s. d'huile d'olive
4 branches de menthe
8 tomates (noire de Crimée ou coeur de boeuf)
2 c. à s. de pâte de curry rouge
Sel et poivre

Aiguillettes de **poulet** en croûte de **curry** à la plancha

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 6 min
Attente 8 h

Taillez les blancs de volaille en aiguillettes.
Dans un plat, mélangez le curry en poudre, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Déposez les aiguillettes. Mélangez bien et laissez mariner au frais pendant au moins 8 h.
Hachez les feuilles de menthe. Coupez les tomates en quartiers. Déposez-les sur la plancha sur feu moyen. Faites colorer chacune des faces pendant 2 min. Réservez au chaud sur le côté de la plancha.
Déposez les aiguillettes sur la plancha sur feu moyen. Laissez-les dorer de chaque côté durant 1 min. Tartinez-les de pâte de curry.
Sur des assiettes chaudes, dressez les tomates, saupoudrez-les de menthe hachée, ajoutez les aiguillettes de poulet.

1 poule fermière
de 2,5 à 3 kg découpée
1 oignon
2 clous de girofle
1 grosse carotte
1 bouquet garni
(1 feuille de laurier,
1 brindille de thym,
3 tiges de persil, 1 côte de céleri,
1 blanc de poireau, le tout ficelé)
20 cl de vin blanc sec
2 pincées de filaments de safran
24 oignons grelots
150 g de petits champignons
de Paris

Pelez l'oignon et plantez-y les clous de girofle. Mettez les morceaux de poule dans une cocotte, avec l'oignon, la carotte coupée en 4 et le bouquet garni. Salez et poivrez. Versez le vin blanc et couvrez d'eau. Mettez sur le feu. Portez à ébullition. Écumez pendant quelques minutes. Couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant 2 h.

Pendant ce temps, prélevez une louche de bouillon dans la cocotte, versez-la dans un bol et faites-y infuser le safran. Réservez.

Préparez la garniture de la poule. Nettoyez les oignons grelots et les champignons. Dans une poêle, faites revenir les oignons entiers dans 2 c. à s. de beurre, en les remuant. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez-y les champignons entiers. Laissez colorer jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau. Réservez.

Vérifiez la cuisson de la poule à l'aide d'un couteau pointu : la lame doit pénétrer facilement. Retirez-la de la cocotte à l'aide d 'une écumoire. Réservez dans un plat.

Blanquette de **poule** au **safran**

Matériel :
Tamis ou passoire fine

Pour 6 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 2 h 30 min

2 c. à s. de beurre
150 g de crème épaisse
2 jaunes d'oeufs
1 c. à s. de jus de citron
Sel et poivre

Passez le bouillon au tamis, ajoutez l'infusion de safran et faites réduire l'ensemble sur feu vif afin qu'il n'en reste plus qu'un quart de litre environ. Hors du feu, incorporez la crème et les jaunes d'oeufs préalablement fouettés dans un saladier. Sur feu doux, fouettez jusqu'à obtention d'une sauce veloutée. Retirez du feu. Ajoutez le jus de citron. Mélangez. Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les morceaux de poule, les champignons et les oignons. Mélangez délicatement toujours sur feu doux.

Retirez avant ébullition et servez sur des assiettes chaudes avec du riz blanc.

1 poulet fermier avec son foie et son gesier
3 ou ½ gousses d'ail
½ batonnets de reglisse
3 tranches de pain de campagne rassis
1 kg de petites pommes de terre grenaille
Huile d'olive, sel, poivre

Poulet aux bâtons de réglisse et pain aillé

Épluchez les gousses d'ail et coupez les en deux. Frottez-en les tranches de pain que vous débiterez en dés.
Hachez le foie et le gésier. Mélangez aux dés de pain aillé. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive et mélangez à nouveau. Farcissez le ventre du poulet avec le hachis d'abats et de pain. Ficelez les pattes afin de maintenir la farce pendant la cuisson. Glissez les bâtonnets de réglisse à la pliure des ailes et des cuisses.
Préchauffez le four à 180 °.

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 20 min

Lavez et brossez les pommes de terre sans les éplucher. Disposez le poulet et les pommes de terre dans une grande cocotte huilée. Salez, poivrez. Arrosez le tout d'un filet d'huile et enfournez. Comptez 1 h. 20 de cuisson, en retournant le poulet d'un quart de tour toutes les 20 min. pour qu'il soit bien doré. Arrosez chaque fois d'un demi verre d'eau avant de replacer au four. Sortez le poulet de la cocotte pour le découper.

Servez chaud, avec les pommes de terre.

1 poulet de 2 kg
6 tranches de pain de campagne
7 c. à s. d'huile d'olive
1 tete d'ail rose de Lautrec
1 bouquet de thym
8 c. à s. de farine
Sel et poivre

Poulet farci à l'ail rose de Lautrec

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 30 min

Préchauffez le four à 230 °C.

Coupez les tranches de pain en croûtons et faites-les dorer dans une poêle avec 3 c. à s. d'huile d'olive. Égouttez les croûtons sur un papier absorbant et frottez-les avec 1 ou 2 gousses d'ail. Salez et poivrez l'intérieur de la volaille et introduisez-y les croûtons.

Placez le poulet dans une cocotte graissée avec 2 c. à s. d'huile d'olive et tapissée de thym. Arrosez le poulet de 2 c. à s. d'huile d'olive et entourez-le des gousses d'ail restantes (non épluchées, «en chemise»). Fermez la cocotte en soudant le couvercle avec un cordon de pâte (mélangez 8 c. à s. de farine avec 8 c. à s. d'eau). Enfournez pendant environ 1 h 30.

Retirez le couvercle en brisant le cordon de pâte.

Découpez le poulet et servez-le, par exemple, avec un tian provençal.

Rognons blancs
(compter 2 à 3 par personne selon la taille)
Poivre du Sichuan
Moutarde forte
Huile

Rognons blancs à la moutarde

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min

Huilez un plat à gratin. Coupez les rognons en deux. Rangez les moitiés de rognon dans le plat. Tartinez de moutarde.
Pilez le poivre du Sichuan au mortier. Poivrez les rognons.
Allumez le four en position grill. Enfournez et saisissez les rognons sous le grill pendant 10 min.
Servez chaud.

1 oeuf par pers
1 c. à s. par pers de fromage frais (type brebis, chèvre)
1 pincée de curry ou de cumin par cassolette
1 c. à s. d'herbes aromatiques
1 pincée de sel par oeuf
1 petit morceau de beurre
1 tranche de pain par pers

Oeufs cocotte aux herbes et aux épices

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min

Beurrez des moules ou des cassolettes individuelles.
Coupez le fromage en morceaux. Déposez un oeuf dans chaque cassolette, ajoutez le fromage ainsi qu'1 pincée d'épices et saupoudrez d'herbes, salez et poivrez.
Faites cuire à four chaud durant 25 min. à 200° C.
Grillez les tranches de pain et faites des mouillettes pour déguster les oeufs cocotte.

On peut remplacer le fromage par du tofu.

1 kg porc epais dans l'echine
1 baton de cannelle
Anis etoilees
2 piments
2 c. à s. de gros sel
1 c. à c. de 5 epices
2 c. à s. d'huile vegetale
5 petites pommes
5 branches de thym
Confiture de coing , de kaki ou de figues

Porc aux épices

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 1 h 05 min

Préchauffez le four à 180°C.

Mettez toutes les épices avec le sel et faites-les revenir 2 ou 3 min dans une petite poêle. Passez l'ensemble au mixeur. Enrobez la viande avec l'huile et le mélange épices. Déposez la viande, côté peau sur la plaque du four ou dans un plat. Faites cuire 40 min.

Préparez les pommes: Faites chauffez 4 c. à s. de confiture avec un peu d'eau dans une petite casserole. Coupez les pommes dans le sens horizontal, attachez un brin de thym sur chaque pomme avec une ficelle alimentaire. Arrosez légèrement de confiture et ajoutez les pommes dans le four dans un plat à part ou à côté de la viande. Retournez la viande.

Arrosez également la viande d'un peu de confiture. Les pommes cuiront environ 20 à 30 min. suivant leur grosseur.

Pour servir :
Sauce soja
Sauce au piment

Servez bien chaud accompagné des pommes, de la sauce soja et de la pâte de piment.

3 kg de travers de porc (ou plat de cote)
1 litre de bouillon de porc
3 c. à s. de petites gousses d'ail
3 c. à s. de poivre noir en grains
1 c. à s. de tiges de coriandre
3 c. à s. d'huile de palme
3 c. à s. d'huile de noix de coco raffinée
300 g de pate de sucre de palme
9 c. à s. de nuoc-mam
1 c. à s. de sauce de soja épaisse
1 c. à s. de sel

Travers de porc bouilli à l'ail et au sucre de palme

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 3 h 30 min

Découpez le porc en morceaux de 5 cm. sur 8. Dans une grande marmite, mettez à bouillir la viande dans le bouillon, pendant 20 min. environ.
Broyez très finement au mixeur l'ail, les grains de poivre et la coriandre. Puis, dans une poêle sur feu vif, faites revenir ce mélange dans l'huile de palme et l'huile de noix de coco pendant 10 min. environ.
Dans un grand récipient, mélangez la préparation à l'ail, le sucre de palme, le nuoc-mâm, la sauce de soja et le sel. Versez cette sauce dans la marmite qui contient le porc, et laissez cuire sur feu doux pendant 3 h.
Servez chaud avec du riz blanc.

Conservez quelques feuilles de coriandre pour une touche de fraîcheur au moment de savourer ce travers de porc, et servez volontiers avec de fines tranches de piment.

400 g d'echine de porc
2 c. à s. de pate de pong kari (curry très jaune)
1/2 c. à c. de sel
3 c. à s. d'huile de noix de coco raffinée
25 cl de bouillon de porc
50cl de lait de coco
2 c. à s. de feuilles de coriandre hachées grossièrement
2 branches de cives coupées en petits morceaux

Porc grillé au curry

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 16 min

Faites griller au barbecue les morceaux de porc, puis découpez-les en fines lamelles de 5 cm de longueur environ. Réservez.
Dans une poêle à feu vif, versez la pâte de curry et le sel dans l'huile de noix de coco chaude. Remuez bien pendant 2 à 3 min. Ajoutez les lamelles de porc et la moitié du bouillon. Laissez cuire jusqu'à évaporation du bouillon. Puis versez l'autre moitié du bouillon et le lait de coco, laissez cuire pendant 8 à 10 min. sur feu moyen.
Ajoutez la coriandre et la cive. Remuez délicatement durant 2 à 3 min.

Servez chaud avec du riz blanc.

500 g de tofu ferme
30 g de gingembre frais
2 c. à s. de vin de riz
3 c. à s. de sauce soja
1 c. à c. de sucre brun
2 oignons frais émincés
2 petits piments rouges
1 échalote
4 pincées de poivre blanc
huile de cuisson

Tofu vapeur au gingembre

Pour 2-4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min

Épluchez et râpez le gingembre. Coupez le tofu en 4, déposez-les morceaux dans une assiette et saupoudrer avec la moitié du gingembre râpé.
Faites revenir l'échalote à la poêle dans un peu d'huile. Réservez.
Dans un bol, préparez une sauce en mélangeant intimement la sauce soja, le vin de riz et le sucre. Nappez les morceaux de tofu avec la moitié de cette sauce.
Placez le plat dans le panier vapeur et faites cuire 10 min.
Assaisonnez le tofu avec le reste de la sauce, l'échalote frite, les oignons émincés, le reste de gingembre et le poivre.
Servez aussitôt.

8 grosses crevettes (gambas)
12 c. à s. d'huile vegetale
6 c. à s. de petites gousses d'ail epluchees
2 c. à s. d'huile de noix de coco raffinee
2 c. à s. de sucre
2 c. à s. de nuoc-mam
2 c. à s. de sauce de soja
1 c. à s. de poivre gris
2 gousses de poivre vert frais
60 cl de bouillon de porc

Décortiquez les crevettes en gardant la tête et la queue. Fendez-les sur le dos. Retirez la veine dorsale. Mettez à chauffer 8 c. à s. d'huile végétale dans une poêle placée sur feu vif. Faites frire les crevettes dans l'huile, en les retournant régulièrement pendant 3 à 4 min., jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées. Égouttez-les sur un papier absorbant et réservez.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min

Crevettes à l'ail et au poivre

Broyez au mixeur 5 gousses d'ail en purée. Dans une autre poêle, faites revenir la purée d'ail dans 2 c. à s. d'huile végétale et 2 c. à s. d'huile de noix de coco, pendant 2 à 3 min. Puis versez le sucre, le nuoc-mâm, la sauce de soja et le poivre gris. Mouillez l'ensemble avec le bouillon, et remuez bien, sur le feu, pendant encore 2 à 3 min.

Ajoutez les crevettes et remuez l'ensemble délicatement pendant encore 2 à 3 min. Jetez 1 c. à s. de gousses d'ail entières, épluchées, et les 2 gousses de poivre vert dans la poêle. Laissez revenir 1 min. Servez très chaud avec du riz.

Les gambas que l'on trouve en Thailande sont très grosses, bien plus que celles que l'on trouve sur les marchés en France. N'hésitez pas à en prendre plus qu'indiqué dans les recettes.

8 grosses crevettes (gambas)
3 c. à s. d'huile vegetale
2 c. à s. d'huile de noix de coco raffinee
100g de poisson blanc (colin, par exemple)
3 c. à s. de pate de curry
1 c. à s. d'ail hache
1 c. à s. de petits piments verts
ou rouges (selon votre gout)
1 c. à s. de sauce d'huitre
3 c. à s. de nuoc-mam
1 c. à s. de sucre
10 fines lamelles de galanga
2 gousses de poivre vert frais, coupees en morceaux de 4 cm
(ou 2 c. à s. de grains de poivre vert)
3 feuilles de combava
2 c. à s. de basilic frais

Coupez la tête des crevettes et décortiquez-les en gardant la queue. Fendez leur le dos. Retirez la veine dorsale. Coupez le poisson en morceaux de 3 à 4 cm. Dans une grande poêle, faites revenir les crevettes et le poisson dans l'huile végétale et l'huile de noix de coco chauffées sur feu vif, pendant 4 à 5 min. Ajoutez la pâte de curry en mélangeant délicatement.

Crevettes au curry

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 10 min

Broyez très finement l'ail et les piments au mixeur, puis mettez-les dans la poêle en remuant avec soin. Arrosez l'ensemble de sauce d'huître et de nuoc-mâm. Ajoutez le sucre, les lamelles de galanga, les gousses de poivre vert et les feuilles de combava coupées en 3 ou 4. Laissez revenir 2 à 3 min. en remuant.
À la dernière minute, incorporez le basilic frais.

Servez ce curry chaud avec du riz blanc.

400 g de filets de poisson à chair ferme (sandre, truite, bar . . .)
25 cl d'huile de noix de coco raffinée
200 g de mangue, pas trop mure
6 c. à s. de nuoc-mam
1 c. à s. de pate de sucre de palme
3 petites gousses d'ail émincées
¼ c. à s. de petits oignons rouges émincés
1 c. à s. de piments rouges haches (selon votre gout)
2 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s.de pluches de coriandre
3 ou 4 belles feuilles de salade verte

Filets de **poisson** grillés à la **mangue**

Pour 8 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 20 min

Dans une poêle, faites cuire votre poisson dans l'huile de noix de coco bouillante pendant environ 20 min. Égouttez-le sur du papier absorbant et réservez.

Taillez la mangue en julienne, ou râpez-la. Réservez.

Mettez de côté un peu de mangue et d'oignon rouge pour la décoration.

Dans un récipient, mélangez le nuoc-mâm, le sucre, l'ail, l'oignon rouge, le piment, la julienne de mangue et le jus de citron. Réservez.

Prenez un grand plat de service, disposez joliment les feuilles de salade, votre filet de poisson coupe en 4, tout en donnant l'impression qu'il est entier. Décorez votre plat avec un peu de mangue, d'oignon rouge et de coriandre. Servez tiède avec la sauce dans un bol à part.

50 cl de lait de coco
3 c. à s. de pate de curry rouge
2 c. à s. de pate de sucre de palme
2 c. à s. de nuoc-mam
800 g de filets de poisson à chair ferme (sandre, truite, bar ...)
4 feuilles de combava coupées en très fines lamelles
1 long piment rouge coupé en lamelles

Poisson au curry rouge

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 13 min

Dans un bol, prélevez 3 c. à s. de lait de coco sur le demi-litre. Réservez.
Dans une grande poêle, sur feu vif, délayez la pâte de curry dans le reste du lait de coco bouillant. Remuez énergiquement pendant 2 à 3 min. Ajoutez le sucre et le nuoc-mâm, toujours sur feu vif. Mélangez bien puis plongez-y vos filets de poisson que vous laissez cuire 8 à 10 min.
Dressez le poisson sur un plat, nappez-le de sauce.
Saupoudrez-le de fines lamelles de feuilles de combava et décorez-le avec les lamelles de piment rouge, et, pour finir, arrosez-le avec les 3 c. à s. de lait de coco que vous aviez mises de côté.

Servez chaud avec du riz blanc.

200 g de spaghetti a l'encre de seiche
1 pincee de Piment d'Espelette
0eufs de lump
1 boite de sardine (aux piments)
Huile d'olive

Spaghettis noirs aux sardines et piment d'Espelette

Pour 2 personnes
Préparation 3 min
Cuisson 7 min

Faites bouillir de l'eau salée dans un grand récipient. Plongez les spaghettis dans l'eau et tournez avec une spatule. Laissez cuire al dente 5 à 7 min. en remuant de temps en temps. Dès que les spaghetti sont cuits, égouttez-les. Réservez un peu d'eau de cuisson dans la casserole et mélangez les spaghetti avec 2 c. à c. d'oeufs de lump et 1 pincée de piment.
Arrosez d'huile d'olive et parsemez de petits morceaux de sardines entiers ou écrasés à la fourchette. Dégustez aussitôt.

450 g de tagliatelle
Le zeste 1/2 citron et le jus de 2 citrons
Fleurs d'ail ou «e gousses d'ail degermée
Huile d'olive
Quelques feuilles de basilic frais
Sel et poivre

Tagliatelle ail et citron

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 6 min

Préparez la sauce en prélevant le zeste d'1/2 citron et coupez-le finement. Prenez soin d'enlever la peau blanche amère du citron. Pressez le jus de 2 citrons. Effeuillez 2 branches de basilic. Coupez très finement les gousses d'ail ou utilisez 2 c. à s. de fleurs d'ail.

Dans un bol mélangez le jus des citrons, le zeste, 4 c. à s. d'huile d'olive, les feuilles de basilic et les fleurs d'ail. Salez et poivrez.

Faites cuire al dente les tagliatelle.

Dans une sauteuse mélangez les pâtes à la sauce en ajoutant une cuillère à soupe d'eau de la cuisson des pâtes et remuez plusieurs fois. D'un petit coup de main les faire sauter hors de la sauteuse.

Mélangez intimement et servez de suite.

3 bottes d'asperges
2 pincée de safran
300 g de Penne
4 gousses d'ail pelées et émincées
2 c.à s. de persil plat haché
Le zeste de 1 petit citron
Le jus d'un citron
2 verres de bouillon de légumes
Sel
Huile d'olive
30 g de copeaux de Parmesan

Penne aux asperges et safran

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

Mettez le safran dans une tasse ou un verre et ajoutez la moitié d'eau chaude. Laissez infuser 15 min.

Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée. La cuisson des pâtes doit être al dente.

Dans le même temps, faites revenir dans une sauteuse l'ail et le persil dans un peu d'huile d'olive et ajoutez les asperges coupées en morceaux. Ajoutez le bouillon de légumes. Faites cuire à découvert 6 à 8 min. (plus suivant la taille des asperges). Les asperges doivent rester croquantes.

Égouttez les pâtes et les faire revenir 1 à 2 min. dans une sauteuse avec l'eau safranée, le jus du citron et les zestes. Ajoutez les asperges égouttées aux pâtes .

Mélangez intimement et servez de suite avec des copeaux de parmesan.

Riz gluant au curry de coco

400 g de riz gluant blanc
3 pincees de sel
1 gousse d'ail ecrasee
1 c. a c. de poudre de curcuma
1 pincee de poivre noir moulu

Faites tremper le riz la veille dans une grande quantité d'eau froide. Égouttez le riz. Mettez-le à cuire à la vapeur 45 min. à 1 h.
Pendant ce temps, faites chauffer le lait de coco dans une casserole avec l'ail, les feuilles de caloupilé, le curcuma, le sel et le poivre. Mélangez avec une cuillère en bois. Portez à ébullition et laissez frémir 10 min.
Émincez l'oignon et faites-le frire 3 min. dans une poêle légèrement huilée. Réservez. Si l'oignon est très doux, vous pouvez l'utiliser cru, simplement émincé.

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 55 min
Attente 8 h

Une fois le riz cuit, transférez-le dans un saladier. Incorporez-lui la sauce au lait de coco. Mélangez, couvrez et laissez le riz absorber le lait de coco pendant 15 min. Parsemez l'oignon frit émincé (ou l'oignon cru) et les arachides. Servez tiède ou chaud.

6 à 8 feuilles de caloupile (curry leaf) fraiches ou sechees
250 ml de lait de coco
1 oignon nouveau
1 c. à s. d'arachides non salées concassees (facultatif)

Également appelé riz glutineux, le riz gluant contient une quantité importante de gluten qui lui confère sa texture particulière. Sa préparation nécessite un trempage préalable de 8-12 h. Versez le riz dans un saladier. Rincez à l'eau courante en mélangeant les grains à la main jusqu'à ce que l'eau soit claire. Couvrez largement d'eau froide et laissez tremper ainsi. Égouttez et cuisez le riz à la vapeur pendant 45 min à 1 h jusqu'à ce que les grains deviennent translucides et collants. Pour cuire riz et semoule à la vapeur, disposez au préalable sur le tamis une mousseline ou du papier sulfurisé perforé de petits trous à l'aide d'une aiguille. La feuille de caloupilé ou curry leaf est un ingrédient des cuisines indienne et réunionnaise. Elle provient d'un arbre de la famille des agrumes.

400 g de pommes de terre
200 g de patates douces
150 ml de lait
2 oignons frais émincés
50 g de beurre
1 c. à s. de graines de moutarde
1 c. à s. de moutarde de Dijon
1 belle branche de persil

Purée à la **moutarde**

Pour 6 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 15 min

Faites cuire les pommes de terre pelées dans un grand volumes d'eau salée (15 min). Les pommes de terre doivent être tendres.
Faites infusez à feu très doux les oignons dans le lait.
Écrasez les pommes de terre au presse purée ou à la fourchette et ajoutez au fur et à mesure le lait. La purée doit avoir une consistance assez solide.
Mélangez le beurre, les graines de moutarde et la moutarde à la purée.

Servez bien chaude avec le persil ciselé.

1,5kg de pommes de terre nouvelles
Salade (scarole, frises, roquette)lavée et essorée
Quelques branches de ciboulette et de cerfeuil

Nouvelles **pommes de terres** à la sauce **moutarde**

Pour 8 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min

Pour la sauce :

1 c. à s. de farine
4 c. à c. de sucre
2 c. à c. moutardes fortes de Dijon
2 œufs
100 ml de vinaigre de vin blanc
150 ml de double creme
Le jus d'un citron

Lavez, épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans un grand volume d'eau froide salé. Laissez cuire environ 15 min. Égoûtez les pommes de terre dans une passoire et faites les cuire 5 à 10 min. à la vapeur.

Préparez pendant ce temps la sauce. Mélangez la farine, le sucre et la moutarde dans un bol, assaisonnez puis ajouter les œufs et le vinaigre. Battez au fouet à main. Faites cuire au bain-marie la sauce et mélangez consciencieusement. Prenez garde de ne pas faire déborder l'eau de la casserole. La sauce doit s'épaissir au bout de 5 à 10 min., laissez reposer 3 min. puis ajoutez la crème et le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement.

Dressez dans un saladier ou dans des assiettes individuelles les feuilles de salade puis les pommes de terre mélangées à la sauce.

Ciselez les herbes et répartissez-les dans les assiettes ou saladier.

Servez sans attendre.

1 chou-fleur
1 c. à s. de cumin en grains
1 c. à s. de graines à roussir (coriandre, fenugrec, moutarde)
1 piment seche
21 c. à s. de graines de courge
Le jus 1 gros citron
Quelques feuilles de persil ou (et) coriandre, herbes à curry
Sel et poivre

Choufleur-fleur grillé aux épices

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 30 min

Préchauffez le four à 200°C.
Coupez le chou-fleur en petits bouquets. Faites blanchir le chou-fleur dans de l'eau bouillante salée avec 1 c. à c. de bicarbonate de soude 10 min. environ. Égouttez parfaitement le chou-fleur.
Posez ensuite le chou-fleur dans un plat allant au four.
Écrasez grossièrement dans un mortier les épices et saupoudrez-les sur le chou-fleur. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez les graines de courge.
Faites cuire 20 min. jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré.

Servez avec les herbes ciselées.

1,5 kg d'épinards
100 g de gingembre frais
3 gros oignons
huile, sel

Épinards sautés aux oignons et au gingembre

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min

Lavez et équeutez les épinards. Épluchez et émincez les oignons. Épluchez le gingembre. Écrasez-le au mortier grossièrement.
Dans un wok, faites revenir les oignons et le gingembre à feu moyen-vif jusqu'à coloration. Ajoutez les épinards, poignée par poignée, en mélangeant chaque fois à l'aide d'une spatule en bois. Salez. Réduisez à feu moyen.
Si vous aimez les épinards al dente, retirez les du feu au bout de 5 min. en les égouttant à l'aide d'une écumoire. Sinon, vous pouvez les laisser cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau de cuisson, 10 min. env.

Servez chaud, tiède ou froid.

2 poireaux moyens par pers.
3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de curry
2 c. à s. de persil ciselé
sel

Faites cuire les poireaux à l'anglaise. Plongez-les dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Maintenez à ébullition 15 min. environ. Égouttez les poireaux à l'aide d'une passoire afin de réserver l'eau de cuisson. Rangez les poireaux dans un plat huilé allant au four.

Poireaux braisés au **curry**

Préchauffez le four à 200 °C.
Dans un bol, délayez le curry avec 2 c. à s. de l'eau de cuisson des poireaux et 1 c. à s. d'huile d'olive. Nappez les poireaux de cette sauce. Salez et faites cuire au four 10 à 15 min.
Servez chaud ou tiède, parsemé de persil ciselé.

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 30 min

Appelée aussi « blanchir » dans le vocabulaire technique, la cuisson à l'anglaise consiste à plonger les légumes dans une grande quantité d'eau bouillante salée et à maintenir l'ébullition le temps nécessaire. Elle permet de précuire ou de cuire les légumes. Une toute petite partie de l'eau de cuisson des poireaux est utilisée dans la recette. Libre à vous de consommer le reste de ce bouillon, aromatisé d'un tour de moulin à poivre et d'une pincée de persil. Ou encore servi sur une tranche de pain de campagne grillé, avec un trait d'huile d'olive.

les desserts

1/2 litre de thé noir sucré ou non en fonction des goûts
10 grains de raisins
10 myrtilles
10 mûres
5 feuilles de gélatines

Fruits rouges en gelée de thé

Préparation 10 min
Cuisson 5 min
Attente 2 h

Préparez un thé noir de votre choix. Laissez infuser 5 à 8 min. en fonction du goût désiré.
Dans un petit bol avec 2 c. à s. d'eau faites ramollir les feuilles de gélatine et faites-les ensuite fondre dans le thé. Laissez refroidir.
Lavez les fruits et essuyez-les avec du papier absorbant. Utilisez des petits récipients ou des bacs à glaçon ou encore un moule carré, repartissez les fruits et recouvrez de thé.
Faites prendre et laissez au réfrigérateur au moins 2 h. avant de servir.

Au moment de servir, démoulez ou coupez des petits cubes dans le moule et servez frais à l'apéritif ou pour un dessert, un goûter.

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Attente 10 min
Cuisson 5 min

Salade de fruits au gingembre et à la menthe

75 ml d'eau
45 g de sucre
Gingembre 3 cm épluché et émincé
Un bouquet de menthe
1 demi grenade
1/2 melon d'Espagne
1/4 de pastèque
1 citron vert
10 amandes
3 nectarines

Faites bouillir l'eau avec le sucre dans une petite casserole et laissez bouillir durant 5 min. pour que le mélange devienne sirupeux.

Pendant ce temps préparez un bol avec le gingembre et la menthe ciselée, gardez quelques feuilles pour la décoration. Ajoutez au sirop le jus du citron vert et versez le tout dans le bol sur le gingembre et la menthe. Laissez refroidir.

Prenez pendant ce temps un grand saladier, épluchez, enlevez les grains et noyaux au dessus du saladier pour récupérer le jus des fruits. Coupez les fruits en morceaux et ajoutez le sirop refroidi. Concassez les amandes et ajoutez-les aux fruits. Mélangez délicatement. Enlevez les graines de la grenade.

Dressez dans des assiettes ou des coupelles individuelles avec des graines de grenades et des feuilles de menthe.

Servez très frais.

Salade de **fruits** à l'infusion d'**épices**

1 citron bio
300ml d'eau
115 g de sucre roux ou cassonade
2 anis etoilee
6 poivres noirs en grains
1 baton de vanille
1 petit piment rouge
3 prunes mures
3 nectarines mures
100 g de myrtilles
100 g de mures
1 grappe de raisins noires

Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min
Attente 30 min

Avec un épluche-légume faites des zestes de citron, enlevez avec un couteau bien aiguisé la peau blanche amère sur les zestes.

Dans une casserole mettez l'eau, le sucre, les épices et la gousse de vanille. Faites d'abord chauffer doucement pour dissoudre le sucre 3 min., puis faites chauffer à feu vif environ 10 min. Ajoutez le jus du citron.

Préparez pendant ce temps les fruits. Lavez les fruits. Évitez de faire tremper les mûres. Coupez les prunes et les nectarines en deux, enlevez les noyaux. Coupez ensuite de fins quartiers, on peut laisser la peau des fruits. Coupez les raisins en 2 si les grains sont très gros et enlevez les pépins si besoin.

Recouvrez les fruits du sirop tiède surtout pas chaud et laissez infuser jusqu'à ce que le sirop soit froid. Mettez au frais.

Servez très frais.

Figues aux epices maison ou en bocaux
500 ml de lait entier
1 large zeste de citron
100 g de fine polenta
4 c. à s. de sucre cristallisé fin
125 ml creme legere
30 g de noisettes toastées et concassées
1 gousse de vanille

Polenta crémeuse aux figues aux épices

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min

Mettez le lait dans une casserole avec le zeste de citron, fendez la vanille en 2 pour en extraire les graines et ajoutez-les au lait.

Portez à ébullition puis réduire le feu, ajoutez la polenta petite à petit, mélangez constamment.

Continuez de faire cuire doucement pendant 10 à 13 min. sans cesser de tourner la polenta doit être un crémeuse et non grumeleuse.

Ajoutez le sucre, la crème et faites cuire encore 5 min. sans cesser de tourner.

Déposer la polenta dans chaque assiette individuelle pour quatre ou six. Faites rôtir les noisettes à sec. Déposez les noisettes sur les figues au sirop.

1 tasse de tapioca (perles du Japon)
2 tasses d'eau
1 baton de cannelle
100 g de sucre de palme
2 tasses de lait de coco
1 pincée de sel
2 c. à s. de cassonade

Flan de tapioca, coco, cannelle

Pour 2 à 4 personnes
Préparation 5 min
Attente 1 h
Cuisson 15 min

Mettez l'eau à chauffer dans une casserole avec le tapioca et la cannelle à feu moyen. Laissez frémir 10 min. jusqu'à ce que le tapioca devienne translucide et que le mélange épaississe. Ajoutez le sucre de palme, le sel et 1 tasse de lait de coco. Faites cuire 5 min. en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange devienne très épais.

Versez la préparation dans un moule (ou dans des ramequins) aux parois humectées ou légèrement huilées. Laissez refroidir. Mettez le flan à prendre au réfrigérateur pendant 1 h. au moins. Il doit être très ferme.

Démoulez le flan. Mélangez le restant de lait de coco avec la cassonade. Nappez-en le flan avant de le déguster. Vous pouvez aussi l'accompagner de sirop de sucre de palme ou d'érable.

Attention le lait de coco tâche énormément ! Le sucre de palme confère sa saveur toute particulière à ce flan.

2 ou 3 pommes
1 jus de citron
1/2 c.à c. de cannelle en poudre
100 g de sucre brun
3 oeufs
250 ml de lait
1 pain de mie coupe en tranches ou 1 pain brioche

Gratin de **pommes** au **pain de mie cannelle**

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 30 min

Lavez et coupez les pommes en morceaux. Dans saladier, mettez les pommes avec le jus de citron et la cannelle en poudre.
Dans un autre récipient mélanger les oeufs , le lait et le sucre
Beurrez un plat allant au four et montez le gratin . Posez des tranches de pain dans le fond du plat puis mettez une couche de pommes et à nouveau des tranches de pain.
Versez le lait et faites cuire au four chaud (200°C) durant 30 min.

Dégustez chaud ou froid.

Tarte aux pommes, rhubarbe et cannelle

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 35 min

- 3 tiges de rhubarbe
- 2 ou 3 pommes golden (selon leur taille)
- 80 g de poudre d'amandes
- 250 g de pate brisée
- 2 œufs
- 1/2 c. à c. de cannelle en poudre
- 15 cl de crème fraiche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- (un peu d'huile pour le moule)
- 100 g de sucre roux
- (1 c. à s. pour les pommes)

Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et garnissez-en un moule à tarte huilé de 22 cm de diamètre. Réservez-le au frais.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Épluchez les pommes et coupez-les en tranches épaisses. Faites-les poêler dans l'huile 5 à 10 min. à feu moyen. Saupoudrez-les de la cuillerée à soupe de sucre et laissez-les caraméliser pendant 1 min. Réservez.

Dans un saladier, battez les oeufs avec le sucre. Ajoutez la crème, la poudre d'amandes et la cannelle. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Épluchez la rhubarbe et coupez-la en tronçons de 2,5 cm. Garnissez le fond de la tarte de pommes et de rhubarbe en les répartissant bien. Enfournez et laissez cuire 15 min.

Sortez la tarte du four, recouvrez-la de la préparation aux amandes et laissez-la cuire à nouveau 15 min.

Dégustez cette tarte tiède ou froide.

Pour 8 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 40 min

Pain d'épices baies, agrumes et gingembre confit

200 g de farine
3 oeufs
80 g de sucre
220 g de beurre de baratte
100 g fruits confits mélangés (angélique, cerises, . . .)
80 g de raisins secs de Corinthe et de Smyrne mélangés
20 g de gingembre confit
1 citron non traité
2 c. à s. de rhum ambré
15 g de levure
1 pincée de sel

Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir. Zestez le citron. Détaillez les fruits confits et le gingembre en petits dès.
Préchauffez le four à 200°C.
Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel.
Dans un autre saladier, fouettez les oeufs avec le beurre fondu et le rhum. Incorporez-y le mélange à base de farine progressivement, puis les fruits confits (réservez quelques dès pour décorer le cake), les raisins secs, le gingembre et le zeste de citron. Fouettez pendant 5 min. : la pâte doit être lisse et homogène. Versez la pâte dans un moule à cake beurré.
Enfournez et baissez la température à 180°C. Laissez cuire pendant 40 min. 10 min. avant la fin de cuisson, placez les fruits confits réservés sur la diagonale du cake pour le décorer.
Surveillez la fin de cuisson, en piquant le cake avec un cure-dent : il doit ressortir sec. Si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson encore 5 min.

A la sortie du four, laissez refroidir le cake avant de le démouler.

Crédits photos : Laurence Mouton
Crédits recette : Laurence Mouton, Catherine Bourzat, Maureen Jansen, Alba Pezone

Editions GEO
Photos PhotoAlto
Conception graphique : Shirley Leong Ho
Réalisation : Claire Nijnikoff

Achevé d'imprimer en 2012 mars 2012
Dépôt légal : février 2012
ISBN : 978-2-8104-0322-6
EAN : 9782810403226
Imprimé en Italie

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, duis dolore te feugait nulla facilisi.

prix : 3,95 €
ISBN : 978-2-8104-0322-6

GEO EDITIONS
www.geo.fr